



まだまだ寒い日が続いていますが、カレンダーの「立春」という文字に心がぼかぼかしてきました。春が待ち遠しいですね。



### 今月の行事予定

2月2日(金) 節分豆まき  
 2月17日(土) ひまわり会  
 ※月1回 避難訓練

### 3月の行事予定

3月3日(土) ひなまつり  
 3月5日(月) 平成30年度新入園児健康診断・用品申し込み・採寸 13:30～  
 3月10日(土) 新入園児保護者会(午前)  
 在園児保護者会(午後)  
 3月13日(火) お別れ遠足(一年保育)  
 3月17日(土) ひまわり会  
 3月26日(月) 卒園式

## ひなまつりかいに向けて

子どもたちは日々ひなまつりかいの練習に励んでいます

当日は緊張してしまう子いるかもしれませんが、

この1年で大きく成長した一人ひとりの姿を

見て頂ければと思います。



平成30年 2月1日  
 長寿院保育園

## 亜鉛(Zn)が不足すると・・・



亜鉛は体に欠かせないミネラルであり、不足すると味覚障害や食欲不振、皮膚炎、口内炎、傷が治りにくいなど様々な影響が出る。赤ちゃんのオムツかぶれや、子どもの低身長の原因となっている場合もある。また消化や吸収などに関与する酵素を作ったり、働きを強めたりする。造血、生殖、免疫などの機能維持にもかかわっている。

## 亜鉛が多く含まれる主な食品

食品名	1食分の量	亜鉛含有量(g)
・白米	150g	0.9g
・豆腐	150g(半丁)	0.9g
・卵黄	16g	0.7g
・牛肩肉	70g	4g
・チーズ	20g	0.6g

バランスよく食べて推奨量を確保する必要があり、体内で作ることができない為、食事で摂取することが必要です！

### バランスよくたべよう



(2017年12月21日読売新聞)